

Продоус Д. Ю. Ефективність психологічної корекції професійного вигорання у працівників ДНЗ. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Випуск 14.* Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2022. С. 49-51.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ДНЗ

Дарина Продоус
здобувачка другого (магістерського)
рівня вищої освіти

Науковий керівник:
кандидат філософських наук,
доцент **Ганна Пирог**

Професійне вигорання – один із описаних у психологічній науці механізмів психологічного захисту, прояви якого можуть супроводжуватися агресією, тривожністю, депресивними станами, неадекватним реагуванням на явища навколишньої дійсності.

Професійна діяльність у сфері освіти пов'язана з високим емоційним навантаженням [3]. Через часті стреси, стомлюваність та нервову напругу педагогічні працівники зазнають впливу цього деструктивного явища, яке потребує використання ефективних шляхів та засобів корекції емоційного вигорання.

Із метою дослідження особливостей професійного вигорання (ПВ) педагогічних працівників дошкільних закладів нами були застосовані психодіагностичні методики «Експрес-діагностика рівня професійного вигорання» (В. Бойко, адапт. Є. Ільїна), «Індикатор копінг-стратегій» (Д.Амірхан), методика дослідження вольової саморегуляції (А. Зверьков, Е. Ейдман). В ході емпіричного дослідження було опитано 40 вихователів ДНЗ №75 м. Житомира.

Дослідження рівня професійного вигорання працівників із різним досвідом роботи, аналіз та інтерпретація результатів опитаних показали, дозволили сформулювати експериментальну групу (ЕГ), в якій більшість педагогів мали виражені симптоми професійного вигорання за всіма шкалами. Детермінантами впливу на сформованість цього синдрому у членів ЕГ були високий рівень уникнення проблем у професійній діяльності та низький рівень самоконтролю осіб із меншим стажем у професійній діяльності. Серед учасників контрольної групи (КГ) симптоми ПВ були виражені меншою мірою, аніж у ЕГ. Ці опитані переважно обирали активні копінг-стратегії, які спрямовувалися на вирішення проблем та на пошук соціальної підтримки серед колег та рідних. У цій групі більшість опитаних мали високий рівень саморегуляції та самоконтролю, на відміну від опитаних із ЕГ.

На наступному етапі дослідження з експериментальною групою була проведена психокорекційна програма «Життя без вигорання». Завдання програми психокорекції ПВ педагогів ДНЗ спрямовувалися на сприяння усвідомленню впливів професійного вигорання і різноманітних емоцій

(позитивних та негативних) на життя та професійну діяльність особистості; на формування емоційного інтелекту особистості (вміння виявляти свої емоційні стани, керувати ними) за допомогою відповідних технік, методик та способів у формі групових занять; на ефективну комунікативну взаємодію у колективі; тощо [1].

Заняття тренінгової програми, розроблені нами для педагогів ДНЗ, були спрямовані на розвиток вміння педагогічних працівників управляти своїм емоційним світом і перебувати в ресурсному стані – це умови успіху в будь-якій справі та запорука душевної гармонії; розвивати лідерські якості, вчити володіти словом, формувати вміння переконувати людей, працювати в колективі, опрацьовувати інформацію, осмислюючи її; вчити учасників вільно почуватися перед аудиторією, слухати інших, викладати власну точку зору, опираючись на чіткі факти і власний досвід; формувати та практично підтверджувати своїми справами громадську думку щодо серйозності та відповідальності у відношенні до дітей.

Програма також була спрямована на гармонізацію самооцінки педагогів; на формування особистостей із лідерськими якостями, розкриття їх організаторського таланту, допомога у пізнанні себе. Заняття були покликані розвивати вміння працювати в колективі, відстоювати свою думку та поважати думку іншої людини; розвивати та удосконалювати організаторські здібності й лідерські вміння та навички.

Впровадження даної програми відбувалося упродовж одного місяця та передбачало роботу із учасниками експериментальної групи – працівниками, які мають стаж педагогічної діяльності від 1 до 7 років.

Психокорекційна програма включала певну систему занять, відповідні психотехнології формування емоційного інтелекту педагогів за допомогою певних технік, до яких відносять: самоконтроль, саморегуляцію, «заміщення», «переключення», техніки НЛП. Вони допомагають особистості зрозуміти, що керувати своїми емоціями зовсім не складно. Оскільки одним із шляхів попередження вигорання є навчання учасників навичкам саморегуляції та самоуправління – очевидно, що проведена психологічна програма занять сприяла зміцненню даних навичок в учасників. У програмі психокорекції ми використали техніки психічної саморегуляції [2, с. 22], що спрямовані на практичне освоєння педагогічними працівниками способів корекції свого психоемоційного стану. Корекційна програма також передбачала різноманітні методи та прийоми психорегуляції і управління емоціями, такі як ідеомоторна і аутогенне тренування, метод виявлення смислової суті несприятливих душевних станів, метод сканування підсвідомості на наявність деструктивних установок і програм, техніки нервово-м'язової релаксації, техніки сенсорної репродукції образів та ін. [4, с. 61].

Перевірка результативності психокорекційної програми була проведена за допомогою психодіагностичних методик на емоційне вигорання. За узагальненими даними контрольного опитування педагогічних працівників було встановлено, що серед учасників

експериментальної групи стало на 30% більше респондентів із оптимальними показниками – низьким рівнем професійного та психічного вигорання та високим рівнем вибору адекватної копінг-стратегії («вирішення проблем» та «пошук соціальної підтримки»), а також високим рівнем вольової саморегуляції, наполегливості у досягненні мети та самовладання. Результати діагностики контрольної групи опитуваних (педагоги із стажем більше 7 років професійної діяльності) залишились незмінними.

Зважаючи на вказане, проведена психологічна робота за розробленою програмою тренінгових занять з профілактики та подолання проявів професійного вигорання педагогів ДНЗ є ефективною, що дозволяє рекомендувати її до використання у роботі практичного психолога з педагогічними працівниками з метою профілактики і подолання симптомів професійного вигорання.

Список використаних джерел

1. Безсонова О. Створюємо сприятливий психологічний мікроклімат у колективі: тренінг для вихователів. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. №12. 2017. С.16-21.
2. Кошечко Н. Профілактика синдрому «емоційного професійного вигорання» викладача ВНЗ. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка*. 2016. Вип. 1. С. 21-28.
3. Пирог Г. В., Шикирава Н. М. Особливості емпатії на різних етапах професійного становлення практичних психологів системи освіти. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Випуск 10 (55). С. 87-99.
4. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти/за наук. ред. Л.М. Карамушки. Київ : Фірма «ІНКОС», 2015. 366 с.